



# RICETTA

## VERDURE RIPIENE ALLA LIGURE



**ORIGANUM  
MAJORANA**



### INGREDIENTI

- › Cipolle bianche
- › Zucchine di media grandezza
- › Melanzane di piccole dimensioni
- › Peperoni gialli e rossi di media grandezza
- › Maggiorana
- › Aglio
- › Carne macinata finemente
- › Pane raffermo
- › Latte
- › Uova
- › Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato
- › Sale e olio
- › Prezzemolo

### TEMPI DI PREPARAZIONE

Tempo di preparazione: 35 min

### PROCEDIMENTO

Sistemare in una terrina il pane raffermo e ricoprirlo con il latte.

Tagliare le zucchine a metà per il senso della lunghezza e cuocerle a vapore. Fare lo stesso con melanzane, peperoni e cipolle. Con un cucchiaino togliere la polpa delle zucchine e delle melanzane. Con la cipolla il procedimento è leggermente differente, togliere i vari strati fino ad ottenere tanti contenitori. Nel frattempo far rosolare su una padella la carne macinata insieme al prezzemolo e all'aglio. Prendere una terrina, versarvi la carne rosolata e aggiungere la polpa delle zucchine e delle melanzane, il pane raffermo precedentemente messo in ammollo, le uova, il formaggio grattugiato, la maggiorana, un po' di sale e di olio. L'impasto deve essere consistente e omogeneo; se risultasse troppo liquido, aggiungere del pane grattugiato. Cuocete le verdure ripiene in forno caldo a 190 gradi.